Mode d'emploi des haltères réglables de 10 à 50 lb

ATTENTION: NE TENTEZ JAMAIS DE REGLER LE POIDS DE L'HALTERE LORSQUE CELUI-CI N'EST PAS SUR SON PLATEAU.

CE FEUILLET RENFERME DES RENSEIGNEMENTS PORTANT SUR L'ASSEMBLAGE, L'UTILISATION, L'ENTRETIEN ET LA SÉCURITÉ. VEUILLEZ VOUS ASSURER DE LIRE ET DE BIEN COMPRENDRE TOUS LES RENSEIGNEMENTS. CONSERVEZ LE FEUILLET AFIN DE POUVOIR LE CONSULTER AU BESOIN.

1. Cet équipement est conçu pour l'usage domestique; il ne doit pas être utilisé à des fins commerciales.

2. Vérifiez l'équipement avant chaque utilisation pour vous assurer que toutes les fixations sont bien serrées. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

3. Les enfants ne doivent pas utiliser l'équipement. Gardez toute autre personne à distance durant l'entraînement, surtout les enfants.

4. LES HALTERES SONT TRES LOURDS. SOYEZ TOUJOURS TRES ATTENTIFS DURANT L'UTILISATION.

5. Ne portez pas de bijoux (bagues, chaînes, épingles, etc.) durant l'entraînement.

Dénégation: Consultez votre médecin avant de commencer le régime d'exercice 'Haltère Ajustable' ou n'importe quel régime d'exercice. Si vous vous sentez faible, ébloui, ou vous avez des douleurs, arrêtez et consultez votre médecin. Si les avertissements mentionnés ci-dessus ne sont pas obéis par le consommateur, le fabricant peut utiliser ceci comme défence contre réclamation de blessures, de dommages et de perte. On donne cet avertissement seulement pour assurer la sécurité des individuels qui utilisent ce produit.

AVIS: Jamais laisser l'Haltère Ajustable sans supervision. Après usage, toujours rangez l'Haltère Ajustable dans un endroit sécuritaire.

AVANT DE COMMENCER

Nous avons conçu les haltères réglables pour qu'ils soient faciles à utiliser. Ils comportent un manchon coulissant qui permet à l'utilisateur de régler les poids des deux côtés de la barre. Veuillez lire attentivement les instructions et les suivre à la lettre.

REGLAGE DU POIDS

Le poids des haltères peut être réglé de 10 à 50 lb en un tournemain.

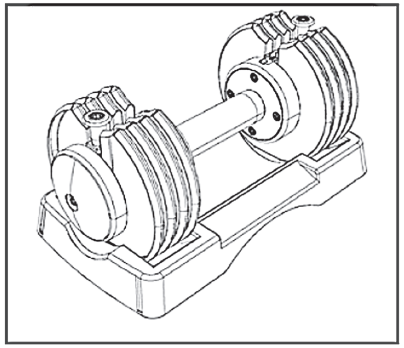
1. Assurez-vous que l'haltère est bien placé dans le plateau et que toutes les plaques de poids sont bien rangées dans leur fente respective.

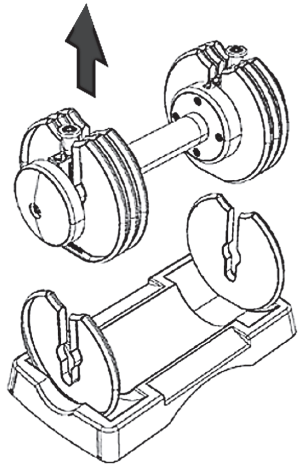
2. Pour changer le poids de l'haltère, localisez la goupille de réglage du poids à chaque bout de l'haltère.

3. Soulevez la goupille, déplacez-la d'un côté ou de l'autre, et relâchez-la à l'endroit voulu. Assurez-vous que la goupille s'enfonce complètement lorsque vous la relâchez. Si les sélecteurs ne sont pas verrouillés, il peut entraîner des blessures graves.

ATTENTION: Ne tentez jamais de régler le poids de l'haltère lorsque celui-ci n'est pas sur son plateau.

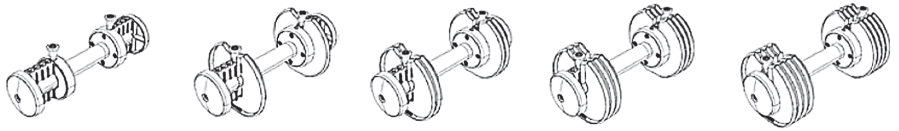
4. Commencez l'entraînement en vous assurant que les plaques sont bien fixées.





Assurez-vous que toutes les plaques de poids sont retournées au plateau. Si la goupille a tendance à se coincer, vérifiez si les plaques sont bien bloquées dans le plateau.

Il est recommandé de s'assurer que le poids des haltères est équilibré avant de les utiliser. Par exemple, si vous voulez utiliser quatre plaques de poids, assurez-vous qu'il y en a deux de chaque côté de la barre. L'illustration ci-dessous montre les combinaisons pour obtenir 10, 20, 30, 40 et 50 livres.



10 lb	20 lb	30 lb	40 lb	50 lb
Aucune plaque	Une plaque de chaque côté	Deux plaques de chaque côté	Trois plaques de chaque côté	Quatre plaquest de chaque côté

Pour votre sécurité, il est recommandé que les exercices avec haltères ou avec poids quelconques ne soient PAS effectués directement au-dessus de votre visage ou votre tête.

Ne permettez jamais aux haltères de se toucher lors des séances d'entrainement. En heurtant les haltères lors des exercice vous risquez d'endommager le produit.

Distributed by/ Distribué par:
NORTHERN RESPONSE®
INTERNATIONAL LIMITED
Infomercial and Retail Product Distribution

www.ShopNorthern.com

© Northern Response International LTD. MMX
50 Staples Ave. Richmond Hill, Toronto, Ontario L4B 0A7